WALTER RISO

De tanto amarte, me olvidé de mí

Cómo saber si tu pareja es la adecuada

Planeta/Zenith

WALTER RISO

DE TANTO AMARTE, ME OLVIDÉ DE MÍ

Cómo saber si estás con la pareja adecuada



Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Primera edición: marzo de 2023

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-26980-9
Depósito legal: B. 3297-2023
Fotocomposición: Pleca Digital, S.L.U.

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

Introducción 11

PARTE I. ALGUNAS PRUEBAS PARA SABER SI TE AMAN DE VERDAD O ESTÁS CON LA PAREJA INADECUADA 19

– Primera prueba. Si pudieras viajar al pasado sabiendo cómo es hoy tu relación de pareja y cómo ha sido, ¿volverías a repetir lo vivido con él o con ella? 22

– Segunda prueba. ¿Querrías a una persona como tu pareja para tu hija o hijo?. 24

– Tercera prueba. «¿Por qué no debería quererte?» 25

– Cuarta prueba. De quién estás enamorado o enamorada, ¿de tu pareja como es hoy o de como era antes?. 27

– Quinta prueba. Si te mostraras tal cual eres, sin máscaras ni mecanismos de defensa, al desnudo, con tus vulnerabilidades totalmente expuestas, ¿piensas que la persona que amas se aprovecharía de ti?. 29

– Sexta prueba. ¿Se alegra cuando te alegras, sufre cuando sufres, se conmueve con tus problemas? 31

– Séptima prueba. ¿Tienes la total certeza de que tu pareja no te hará daño intencionadamente? 34

– Octava prueba. ¿A veces tienes que disculparte por algo que no has hecho para que él o ella se calme?. 35

PARTE II. CUATRO CREENCIAS QUE ALIMENTAN EL APEGO AFECTIVO Y DEBILITAN TU AMOR PROPIO: IDENTIFÍCALAS Y COMBÁTELAS 39
– «Sin ti no soy nada» 44
– «Tú me defines» 46
– «Tú le das sentido a mi vida» 49
– «Tú lo eres todo para mí» 52
– Conclusión: «No puedo ni podría vivir sin ti» 54
– ¿De dónde provienen estas ideas irracionales? 55

PARTE III. PERSONAS DE LAS CUALES SERÍA MEJOR NO ENAMORARTE 59
– Estilo afectivo inmaduro emocional. Cuando sientes que para estar bien con tu pareja debes «adoptarla» 62
– Estilo afectivo controlador/posesivo. Cuando tu pareja está convencida de que le perteneces, como si fueras un objeto o una cosa 67
– Estilo afectivo indiferente/ermitaño. Cuando eres transparente para la persona que amas, como si no existieras 71
– Estilo afectivo narcisista y dos de sus variaciones. Cuando tu pareja cree que es el centro del universo y tú un satélite que gira a su alrededor 75
– Estilo afectivo pasivo-agresivo o «subversivo». La desconcertante sensación de que tu pareja te ama y te rechaza al mismo tiempo 88

PARTE IV. ¿QUÉ HACEN LAS PAREJAS QUE FUNCIONAN BIEN? 93
– Territorialidad 97
– Reciprocidad 100
– Deseo o atracción 102
– Admiración 109

– Confianza básica 112
– Humor. 115
– Visión del mundo. 122
– Desacuerdos amistosos 126
– Sensibilidad y entrega. 128
– Respeto 131

Epílogo 135

Bibliografía 139

PARTE I

ALGUNAS PRUEBAS PARA SABER SI TE AMAN DE VERDAD O ESTÁS CON LA PAREJA INADECUADA

Si tu relación afectiva es buena, si el amor fluye de ida y vuelta y además eres compinche de la persona que amas, no deberías sentir que te olvidaste de ti después de dar amor. El problema no siempre está en amar demasiado, sino en no cimentar una buena relación con suficiente ternura, amistad, deseo y amor propio. Cuando te olvidas de ti por amar al otro, tal como señalé, estás rompiendo la ecuación básica del amor de pareja: solo queda una variable en vez de dos.

Un punto determinante para establecer el equilibrio emocional en los vínculos afectivos es tener claro si estás con la persona adecuada para ti. Implica analizar hasta qué punto tu propuesta amorosa es compatible con la de tu pareja. A veces tenemos la certeza de que amamos y nos aman de verdad y en realidad somos víctimas de un gran autoengaño que nosotros mismos hemos venido construyendo desde tiempo atrás. Para transformar tu relación afectiva o hacerla a un lado de una vez por todas, necesitas una buena dosis de lucidez: ver lo que es, cuestionarte desde lo más profundo y nunca justificar lo injustificable. Entonces, el primer paso para reinventarte en el amor es tomar conciencia de con quién estás, si realmente amas como te gustaría amar y si te aman como quisieras que te amaran.

Veamos ocho pruebas en forma de preguntas que puedes hacerte para saber de manera realista y sin analgésicos cómo funciona el amor en tu caso y si estás con la pareja adecuada. Los datos que obtengas de este examen/reflexión no son determinantes, se trata más bien de indicadores. Como sea, es conveniente y útil tener en cuenta las respuestas que das. Trata de hacerlas todas. En la tercera parte, «Personas de las cuales sería mejor no enamorarte», podrás tener más elementos para profundizar y definir esos temas.

PRIMERA PRUEBA

Si pudieras viajar al pasado sabiendo cómo es hoy tu relación de pareja y cómo ha sido, ¿volverías a repetir lo vivido con él o con ella?

Difícil, ¿verdad? Es posible que encuentres todo un mapa de cosas buenas, malas y regulares. Escarba en tus principios y tus valores más sentidos y piensa si han sido vulnerados o por el contrario se han reafirmado. ¿Has crecido junto al amor de tu vida o has ido para atrás?

Ten en cuenta que, si bien la respuesta que des requiere un balance, este balance solo puede hacerse si no hay hechos que afecten a tus derechos como ser humano. De ser así, puedes poner lo bueno a un lado de la balanza y, en el otro, ese único elemento negativo, y te sorprenderás de que ese único elemento pueda más que todas las cosas buenas. ¿Al revés? No creo. Es muy poco probable que una sola cosa buena pese más que todas las malas.

Trata de que la más cruda honestidad te lleve a respon-

der. Por ejemplo, no confundas el amor con la paciencia que implica hacerse cargo de alguien. Algunas personas, sobre todo mujeres codependientes, se hacen cargo de sus parejas como si fueran un hijo más y sufren a mares para «educarlas». La relación se convierte en una estructura emocional desequilibrada: uno da a manos llenas, mientras que el otro recibe y recibe para «mejorar» o salir adelante superando sus problemas. No confundas, pues, amar con «adoptar» a alguien. Lo que suele ocurrir con el tiempo, en este tipo de vínculos, es que el dador/cuidador se cansa de hacer de buen samaritano, de ser un *ayudador* crónico, porque la retribución no suele llegar, ni en la misma proporción ni de la misma manera. No te sientas culpable de tirar la toalla si este es tu caso. Sufrir por la pareja no es necesariamente una muestra de amor; por el contrario, puede ser la manifestación de un esquema de autosacrificio que tengas activo, como señalé en la introducción.

¿Repetirías? ¿Volverías a recorrer exactamente los mismos pasos sin deshacerlos? Quizá sí. Hay relaciones que no son perfectas, pero que han logrado mantener un lazo sostenido en el que, pese a los problemas, lo esencial del amor nunca se perdió. O quizá no. Una paciente le decía a su esposo frente a mí: «Definitivamente, sí quiero separarme, aunque te amo. Es que eres tan insoportable que prefiero extrañarte a tener que aguantarte». Obviamente, esta mujer no repetiría ni por todo el oro del mundo. Y no era odio lo que sentía por él, sino cansancio. Hartazgo existencial. Como si su mente se hubiera cuestionado desde lo más profundo: «¿Transitar toda la vida juntos de nuevo para llegar a esto?».

Si respondes un sí contundente a repetir, sin autoenga-

ños de ningún tipo, con el corazón en la mano, entonces estás bien, muy bien. No te duermas en los laureles y sigue invirtiendo en tu relación.

Si respondes un NO contundente, sin autoengaños ni resentimientos infundados, entonces debes tener claro que llegó la hora de reinventarte en el amor; que te equivocaste. Pero no confundas error con fracaso. Fracaso es que nunca más podrás entrar en una relación amorosa; en cambio, errar es meter la pata y seguir adelante. ¿Harás tu revolución o te acostumbraste a sufrir y seguir a su lado bajo el efecto aplastante de la resignación?

Y si no eres capaz de decidir, esta confusión también genera información relevante. Si dudas, algo pasa. Sería conveniente seguir profundizando y tratar de comprender qué te lleva a ese callejón sin salida de no saber qué hacer.

SEGUNDA PRUEBA

¿Querrías a una persona como tu pareja para tu hija o hijo?

Esta indagación es determinante. Te cuestionará fuertemente, porque tu análisis pondrá en juego, aunque solo sea de manera virtual, el bienestar de las personas que más amas. Este «ensayo mental» te llevará a revisar de lleno tu relación. Imagínate a tu hijo o a tu hija con alguien muy parecido o idéntico a tu pareja. ¿Los ves a ella o a él contentos? ¿Tendrían que pasar más cosas malas que buenas mientras dure el vínculo, o al revés? ¿Te gustaría tener a tu compañero o compañera como yerno o como nuera? ¿De verdad se lo recomendarías a tu hijo o hija?

Trata de responder esta difícil pregunta: si piensas que alguien como tu pareja no le convendría a tu hijo o a tu hija, ¿por qué entonces sí es buena para ti? ¿Te equivocaste? ¿Te resignaste? ¿Te invadió el pesimismo? ¿Sientes que es tarde? ¿Piensas «más vale malo conocido...»? ¿Crees que no mereces algo mejor?

Pues analiza seriamente si quieres reestructurar tu relación o retomar tu vida y enmendarla (me da igual que tengas cien años); es decir, examina si eres capaz de cambiar lo que tengas que cambiar. Y si, por el contrario, consideras que tu hijo o tu hija serían unos afortunados teniendo una pareja como la tuya, alégrate. Estás con quien deberías, y que este tanteo sirva para activar aún más la energía que te une a la persona que amas.

TERCERA PRUEBA

«¿Por qué no debería quererte?»

El tamiz que te propongo es exigente. No es común hacerse esta pregunta, sobre todo para aquellas personas que creen estar bien cuando están mal y lo que hacen es evitar la realidad debido al apego o a la dependencia. En estos casos, prefieren minimizar los problemas o simplemente ignorarlos, como si mágicamente pudieran eliminar las cuestiones negativas en vez de intentar resolverlas.

Toma una hoja de papel y vete a un lugar tranquilo que no sea tu casa. Puede ser un parque, una cafetería o donde te sientas a gusto, sin interferencias. Siéntate y pregúntate en voz alta: «¿Por qué no debería quererte?», que sería como decir: «¿Hay motivos por los cuales sería conveniente ale-

jarme de ti?». Pon entre paréntesis lo positivo de la relación y concéntrate por un instante en aquello que no te hace sentir bien. ¿Qué peso tiene lo negativo en tu balance afectivo? Pregunta clave: si vieras a otra persona con una relación como la tuya, ¿qué le aconsejarías?

Revisa la historia que tienes con tu pareja, sin rencores ni deseos de venganza. Solo mira y pregunta si la persona a la que amas ha hecho alguna cosa que merecería romper la relación. ¿Perdonaste más de la cuenta? ¿Aceptaste alguna vez lo inaceptable? ¿Sus conductas pasan el filtro de tus principios? Insisto: sin resentimientos ni lamentos. Ten claro si aquellos problemas que tuvisteis se resolvieron de verdad o quedaron bajo la alfombra.

Un paciente me dijo cierta vez refiriéndose a esta prueba: «Su ejercicio no me sirvió», y me entregó una hoja en blanco. Yo le respondí: «Pero ¿usted no me había dicho que ella tiene un amante y que se burla de usted cada vez que tienen sexo? Eso no está anotado aquí». Me respondió: «Sí, sí, claro..., pero yo la quiero igual». Entonces le expliqué: «Yo entiendo perfectamente que usted la ame, pero la pregunta del ejercicio es por qué no *debería* quererla. Deje por unos minutos el amor a un lado. Si algún amigo o amiga suya pasara por algo así, ¿qué le aconsejaría?». Levantó los hombros y expresó: «No sé..., no sé qué le diría». Tras un momento de silencio, le dije: «¿Le sugeriría a su amigo quedarse de brazos cruzados como usted hace? Por ejemplo, cuando ella le hizo firmar con mentiras un documento por el que tenía que entregar una propiedad que era suya, usted no la denunció a las autoridades ni hizo nada. No ha buscado un abogado para hacer frente a la estafa. ¿Eso le aconsejaría? Mire, hagamos el ejercicio de nuevo. Vaya y trate de escribir algo, pero

sea honesto con usted mismo, aunque le duela». A los quince días volvió con varias hojas escritas. Había muchas más cosas fuera del temor a perderla que le impedían hacerle frente a una mujer que lo iba destruyendo poco a poco, como una tortura china. El ejercicio abrió una rendija por donde pudimos estudiar todos los problemas de su relación, dejando a un lado el mecanismo de la negación que no le dejaba ver las cosas con realismo.

La idea no es que pongas cosas intrascendentes en la hoja. Hay desacuerdos normales y necesarios que no afectan al funcionamiento de una pareja. Concéntrate en aquellos hechos importantes y deja que la sinceridad se imponga. Algunos ejemplos de «hechos importantes» son: la indiferencia, las actitudes o los comportamientos que vulneren tus valores, el menosprecio, las visiones del mundo opuestas y contradictorias, que no puedas avanzar en tu autorrealización, que vivas con un estrés cotidiano causado por él o por ella... En fin, lo que sea vital para ti (para más indicadores, mira la «Parte IV»).

Si la hoja queda en blanco o hay cuestiones poco relevantes anotadas, porque *realmente* no encuentras motivos para no amarla o amarlo, esto reafirma positivamente tu relación. Si por el contrario anotas algo en que se haya vulnerado o que aún vulnera tus derechos personales o tus principios, sería conveniente revisar con quién estás y cuestionarte por qué diablos sigues con él o ella.

CUARTA PRUEBA

De quién estás enamorado o enamorada, ¿de tu pareja como es hoy o de como era antes?

Muchos de mis pacientes en situaciones de conflicto o próximos a una separación suelen decirme que, pese a todo, siguen amando a su pareja. Y cuando les pregunto si aman a la persona que es hoy o a aquella que fue en los primeros tiempos de la relación, cuando todo iba bien, muchos descubren que *sienten amor por quien ya no existe.* Con tristeza, reconocen: «Ya no es el mismo» o «Ya no es la misma». La sensación malsana es que en algún momento hubo una metamorfosis de él o de ella de la cual no se dieron cuenta. Su vida afectiva transcurrió o transcurre en el pasado, enamorados de alguien que ya no existe y navega por sus neuronas como un fantasma.

¿Te ocurre algo similar? ¿Te identificas con lo anterior? Una mujer me decía: «Lo desconozco, ya no es el mismo en nada». Le pregunté: «¿Se hubiera casado con él siendo el hombre que es hoy?». Me respondió: «¡Ni loca!». Entonces le dije: «¿Por qué sigue a su lado...? Después de todo, este individuo es otro distinto. Los tiempos se trastocaron en su mente. Quizá esté pegada a una ilusión o a la esperanza de que el "original", aquel que le inspiraba el más profundo amor, vuelva a aparecer o resucite». Tras varias sesiones, cuando ella se animó a decirle que finalmente quería el divorcio, el esposo respondió: «Pero ¡si tú me conociste así!». Su respuesta mostró una falta total de consciencia sobre lo que había sucedido, lo que ayudó a que la mujer reafirmara aún más su idea de separarse. Ella le respondió: «No, yo conocí a otro hombre». Este argumento fijista, «me conociste así», significa que una vez que te enganchas a alguien de manera formal, nunca podrás cambiar de parecer. La mejor manera de replicar ese argumento absurdo es: «Cambié de opinión», sin más explicaciones.

Insisto: ¿a quién amas? Si la respuesta es que amas a la pareja de los primeros tiempos y no a la actual, ¿qué diablos haces ahí? El amor es más funcional bajo los auspicios del realismo y lejos del autoengaño. Aterriza en el aquí y el ahora. No confundas lo que es con lo que fue. ¿Puede haber un cambio y que Lázaro resucite? No lo he visto en mi experiencia clínica, aunque si creemos en los milagros, todo es posible.

QUINTA PRUEBA

Si te mostraras tal cual eres, sin máscaras ni mecanismos de defensa, al desnudo, con tus vulnerabilidades totalmente expuestas, ¿piensas que la persona que amas se aprovecharía de ti?

El escritor italiano Cesare Pavese decía: «Serás amado el día en que puedas mostrar tu debilidad sin que el otro se sirva de esto para afirmar su fuerza». Esta es una prueba para valientes que se la juegan a todo o nada. Si te desnudas psicológica y emocionalmente y dejas claras cuáles son tus fragilidades más íntimas ante la persona que amas, ya no podrás volver atrás. Habrás quemado los barcos en un acto de honestidad sin precedentes. Recuerda que en nuestra mente siempre existe alguna reserva de sumario que no estamos dispuestos a sacar fuera (volveré sobre esto en el tema de la territorialidad en la «Parte IV»). Son como secretos de Estado, espacios tan únicos y esenciales que por la razón que sea no estamos dispuestos a compartir. En esta prueba hay que ponerlo todo sobre la mesa, sin amagos ni ocultaciones: «Aquí estoy, esto soy».

Este ensayo no puede ser virtual, debe ser real. Corres el riesgo de que si estás con una persona que no te ama de verdad, se aproveche de tus debilidades y te haga daño. En muchas relaciones, la fortaleza del «depredador» está asentada en la fragilidad de su pareja, a la que le saca todo el beneficio posible y al coste que sea. Por ejemplo, te puede haber pasado que cuentas un secreto del alma a tu compañero o compañera y termina convirtiéndose en un argumento que será aplicado en tu contra más adelante. Es uno de los muchos riesgos de entregarte a quien no debes.

¿Eres capaz de sacar tu ser y dejarlo allí frente a la persona que supuestamente amas y ver qué hace? Solo hay dos resultados posibles que aparecerán al poco tiempo: a) tu pareja actuó con ternura y compresión, sientes que valora tu gesto de confianza y confirmas que eres amado o amada sanamente; o b), observas que tu pareja empieza a sentirse más fuerte y crece su dominancia o poder en la relación. Y aunque él o ella diga que te comprende, hay un dejo de desencanto que alcanzas a ver en su mirada. No hay compasión ni empatía, sino sorpresa de la mala, como si pensara: «¿Cómo puede ser? ¡No te imaginaba tan débil!». La conclusión es definitiva, en esta prueba no existen puntos medios.

Hay mujeres y hombres que desde la primera salida hablan hasta por los codos de sus intimidades y sueltan los secretos más inverosímiles y hasta las perversiones ocultas. Muchos lo hacen, debido a sus complejos, para saber si son aceptados o no. Una paciente empezaba su conversación diciendo: «Me he separado dos veces y tengo tres hijos pequeños. Esto no me convierte en un buen partido, pero quería decirlo». Cuando le pregunté por qué lo hacía, por qué abría

tan abruptamente las compuertas de su intimidad, me respondió: «Que sepan de una vez lo malo de mí». No se consideraba querible porque era «malo» haberse separado y tener hijos pequeños. Sé que suena irracional, pero así fue.

El «mercadeo afectivo» y los rituales de conquista requieren un espacio de aproximaciones sucesivas. Tanteos, anticipaciones, ajustes y exámenes de corto plazo. Si lo sacas todo de golpe y sin recato, es posible que la otra persona se asuste. Tus virtudes le encantarán, pero tus vacilaciones o inseguridades no le gustarán ni un pelo, ya que aún no siente nada por ti. ¿Para qué exponerte entonces? Esta prueba es para tu pareja estable cuando dudes si te ama, no para una noche de aventuras y tampoco si decides salir a «cazar» un futuro marido o esposa.

SEXTA PRUEBA

¿Se alegra cuando te alegras, sufre cuando sufres, se conmueve con tus problemas?

Como he dicho en otras ocasiones, el intercambio emocional, la empatía y la comunicación afectiva con la persona que amas son determinantes para que el amor se consolide y crezca. En mi consulta he visto muchos pacientes que están emparejados con compañeros o compañeras que parecen de plástico, que apenas expresan sus sentimientos y no son capaces de leer la información emocional que les manda la persona a la que aman. Si este es tu caso, si tus expresiones afectivas no son decodificadas por él o por ella, entonces son estúpidos o ignorantes afectivos. Igual de grave, igual de frustrante.

A continuación cito el extracto de una conversación que tuve con un hombre de cuarenta y dos años:

Paciente (P): Yo no le duelo, doctor, lo que yo digo o siento parece que va a un saco roto. Ella no lo capta.

Terapeuta (T): ¿No lo capta o no le interesa? ¿Ella entiende lo que otras personas le expresan en el plano emocional?

P: Sí, sí... Es conmigo.

T: O sea, usted es consciente de que ella no padece de un déficit ni ninguna alteración que le impida aprehender o captar sus sentimientos, tomarlos y hacerlos suyos.

P: Ella vive muy ocupada por el trabajo... Yo, en el fondo, la entiendo...

T: Tengo mis dudas. Si me disculpa, seré autorreferencial en el siguiente ejemplo. En mi caso particular, aunque vivo muy ocupado por el trabajo, si a mi esposa le duele una muela, a mí también me duele... Y le digo más: ante su dolor, si pudiera, me cambiaría por ella.

P: Son maneras de ser.

T: Aceptemos que existen «estilos afectivos». Lo que tiene que preguntarse entonces es si el estilo de su mujer es compatible con el suyo, si usted sufre por ello y si realmente es lo que usted espera de una relación satisfactoria acorde con sus expectativas.

P: Pero no la puedo obligar.

T: No de manera directa, no hablo de exigir afecto porque sería humillante, sino de explicarle que para usted (y creo que para cualquiera) es fundamental sentirse acogido por la pareja: si tiene una alegría que ella se congratule, y si le duele algo física o psicológicamente, que su esposa com-

parta ese sufrimiento. Esto último se llama *compasión*, «compartir el dolor». ¿No será que su mente y su corazón tienen tanto miedo a perderla que justifican lo injustificable?

P: Me parece muy fuerte lo que dice...

T: Lo siento, mis citas son sin anestesia. Lo que no puede hacer es alejarse del realismo. Hablo de un realismo feroz y sin excusas, aunque le duela el alma. Si no ve lo que es y se engaña a usted mismo, pasa lo que ahora está pasando: la depresión empieza a crecer.

P: Entonces debo pensar que si mi dolor no le duele o no le interesa o no lo entiende, no me ama.

T: Si su dolor no le duele y no le interesa, está con la persona equivocada, y si no le entiende, sería bueno indagar sobre eso en una terapia de pareja para que un profesional experto opine.

P: ¿Qué hago?

T: Vamos despacio, porque es una decisión vital que involucra su vida afectiva. Primero hable con ella y explíquele que usted siente un abandono emocional por parte de ella. Si dice que no comprende por qué, reafírmese con más énfasis en su descontento y agregue que, para usted, se trata de una carencia que le impide tener una vida de bienestar. Si le dijera que no sabe qué hacer y que así es ella, nos preparamos para una separación inteligente; liberación sin la tortura de estar esperando peras del olmo. Inténtelo, saque la valentía que tiene dentro de usted. ¿No es mejor estar solo por un tiempo, reinventarse y tener claro que no repetiría un vínculo en el que su dolor pase desapercibido para el otro?

Querido lector o lectora, si no pasas esta segunda prueba, sencillamente tienes una relación *maladaptativa*. No le va bien a tu vida. Si tu alegría no le alegra, si tu sufrimiento no le llega, si tus preocupaciones no le inmutan, busca a alguien con quien poder compartir tus sentimientos de manera completa y natural.

SÉPTIMA PRUEBA

¿Tienes la total certeza de que tu pareja no te hará daño intencionadamente?

Esta prueba comienza con un ejercicio de memoria para luego observar durante un tiempo el comportamiento de quien dice amarte. Trata de recordar y ubicar en el tiempo si la persona a la que amas te ha hecho daño intencionadamente, es decir, y lo enfatizo: a propósito. Esto significa que tu pareja, a sabiendas de que te lastimaba, ya sea física o emocionalmente, te hizo daño. ¿Qué más debes saber? ¿Qué más debe pasar? Lo hizo igual, no deliberó ni reflexionó al respecto. Le importaste un rábano.

Hay cosas obviamente más sutiles, como callarte en público, menospreciar tus logros, coquetear con alguien en tu presencia, ignorarte..., en fin, en este paquete entra todo lo que te mortifica y te hace sufrir. Aunque la ignorancia podría excusar a veces el daño producido, por ejemplo, decir: «No sabía que te sentirías mal», la disculpa no es suficiente. Si la persona que amas no tiene ni idea de tus debilidades, de tus vulnerabilidades, pues estás mal emparejado o emparejada.

Conclusión: revisa en tu memoria y busca algún even-

to en el que ella o él te haya herido intencionadamente. Si quieres darle otra oportunidad, deja que el tiempo corra, y a la primera situación en que se repita, no busques excusar lo inexcusable. Ya pasó antes y ahora vuelve a pasar... ¿Qué haces allí? Y entonces te pregunto: ¿para qué quieres tenerlo o tenerla a tu lado si no te merece? ¿Te ama? Si no pasa esta prueba, todo indica que no (o que su manera de amar necesita urgente intervención psiquiátrica). Mejor sal de ahí, no vaya a ser que el lazo afectivo termine por ahorcarte. Busca el coraje donde quieras, en la religión, en la terapia, en un grupo de amigos o en alguna conversación con Dios cara a cara, pero no te quedes a ser un espectador o una espectadora de tu propia destrucción. Si lo haces, serás cómplice de tu verdugo.

OCTAVA PRUEBA

¿A veces tienes que disculparte por algo que no has hecho para que él o ella se calme?

Este es el paradigma de la sumisión: calmar al depredador, al coste que sea, incluso autolesionándose psicológicamente. Pedir perdón por alguna cosa que no has hecho, mentirte a ti mismo o a ti misma para que tu pareja esté tranquila es subyugación de la peor. Es someterte a un poder que exige que asumas una culpa que no tienes, para que te deje en paz o te acepte.

Cuando un niño o una niña está frente a unos progenitores destructivos o castigadores, y las estrategias aprendidas por el infante no son suficientes para apaciguar al potencial agresor que tiene enfrente, entonces el miedo hace

que recurra a una estrategia filogenética que ha sido adaptativa para la especie humana en situaciones así: la sumisión. Decir «sí, tienes razón», «perdóname, mamá», «lo siento, papá», llorar, inclinarse, arrodillarse o tirarse a los pies del otro y suplicar. También se hace por «amor». ¿Qué otra cosa podría hacer el niño frente a unos padres destructivos, sino abdicar? Eso enseña la naturaleza: «Quieres sobrevivir, inclínate, arrodíllate». Nadie podría criticar a un pequeño o a una pequeña por hacer eso. Pero debo suponer que ya no eres un niño o una niña. Cuando somos párvulos, fuera manda el músculo, y a medida que crecemos, dentro de cada uno empiezan a mandar los principios.

¿Y si no pidieras disculpas por lo que no hiciste? Si piensas que es mejor un ojo hinchado con su respectiva denuncia que la dignidad maltratada, vas bien, muy bien. Muchas personas empiezan inculpándose para desactivar la ira de su pareja y con el tiempo se convierte en costumbre y se esclavizan en una práctica degradante.

Con esta prueba, lo que pretendo es ver hasta dónde eres capaz de anular tu ser, tu voluntad de existir, para complacer a tu pareja. Y si eso ocurre y el otro lo acepta, no te ama nada ni te amas nada. ¿Para qué seguir entonces? Marca un límite y díselo: «Si pasas un milímetro –sí, un milímetro– esta línea, se acabó. Y no es que no te quiera, sino que mis genes y hasta la última célula de mi cuerpo me dicen: "No más". Me exigen respetar mi cuerpo, mi mente y mi historia. Sentirme culpable sin serlo es ir más allá de mi dignidad».

Como dije antes, puede ser sutil y tener la apariencia de un hecho intrascendente; sin embargo, si tienes que hacerte un harakiri moral, por pequeño que sea, para estar con

tu media naranja, no lo hagas. Si lo que ocurre no te parece grave, piensa en las termitas, no se ven ni se sienten, pero socavan tu casa hasta acabar con ella. Si te obligan a traicionarte a ti mismo o a ti misma, como señalé antes: haz las maletas y vete. Ser fiel a uno mismo —a una misma— es la mayor de las fidelidades.